

Baldrian *Valeriana officinalis* /-mexicana *Valerianae radix* (M)



wildkrauterwerkstatt.de/baldrian-valeriana-officinalis-mexicana-valerianae-radix-m/



Baldrian

In der Mythologie der nordischen Völker spielte Baldrian eine ganz beachtliche Rolle. Wie viele Pflanzen mit starkem Aroma wurde auch die „Stinkwurz“ zur Abwehr von Bösem verwendet. Geister, die Übles wollten, Hexen, die das Vieh verzauberten oder gar der Teufel persönlich: mit Baldrian ließen sie sich fernhalten.

Ein Volksreim zeugt von der schützenden Kraft der aromatischen Kräuter:

„Baldrian, Dost und Dill, kann die Hex nicht, wie sie will „.

Der Gebrauch von Baldrian versprach auch Freundschaft und aphrodisische Kräfte:

„Wiltu gute Freundschaft machen under menne und under weibe, so nym valerianam und stoß die zu trincken in wein! „.

weiß eine Handschrift aus dem 12. Jahrhundert zu berichten. Und sogar gegen die Pest wurde Baldrian eingesetzt. Der Beiname „Theriakwurz“ zeugt davon:

„Eßt Bibernell und Baldrian, so geht Euch die Pest nicht an“.

Baldrianwurzel verschafft nervösen Menschen ruhige Nächte und aufgeregten Prüflingen klare Konzentration

Inhaltsstoffe: 0,5–1,5 ätherisches Öl, Valerensäuren, 0,5-2 % instabile Valepotriate, Alkaloidspuren.

Wirkungen: Einnahme am Abend: Förderung der Schlafbereitschaft, Verkürzung der Einschlafzeit, Verbesserung der Schlafqualität mit vermindertem nächtlichem Aufwachen und verbesserter Tagesbefindlichkeit. Einnahme am Tag: Beruhigend und entkrampfend, psychisch ausgleichend und antriebssteigernd mit Steigerung des Konzentrations- und Leistungsvermögens und besserer Bewältigung von Stresssymptomen. Außerdem wurde eine schnelle Dämpfung von Abstinenzerscheinungen bei Alkohol- und Opiatentzug beobachtet.

Indikationen: Nervöse Erregungs- und Unruhezustände und nervös bedingte (Ein-) Schlafstörungen, nervöse Herz- und Magenbeschwerden. Lampenfieber und Prüfungsangst, Angst- und Spannungszustände, nervöse Erschöpfungszustände, Reizblase und Bettnässen. Lernschwierigkeiten bei Kindern mit Nervosität, Angst- und Spannungszustände und Wetterfühligkeitssymptome.

Darreichungsformen, innerliche Anwendung: Tee (Infus, Kaltmazerat oder Kombination), Tinktur (70 % Ethanol, ausreichend dosieren!), Extrakt, Presssaft, Wein, Fertigpräparate.

Äußerliche Anwendung: Baldrianöl, alkoholische Baldrianextrakte und Dekokt als Badezusatz.

Tagesdosis: 10-15 g, Kinder: 2,5 g. Bei akuten Beschwerden die 2-3fache Tagesdosis. (Infus 2–3 g Droge (1 TL) pro Tasse ein bis mehrmals tgl., Tinktur: V2-1 TL (2-3 ml) ein bis mehrmals tgl., Extrakte: entsprechend 2-3 g Droge, ein- bis mehrmals tgl.) 100 g Droge für 1 Vollbad. Baldrian wurde häufig als Placebo-Pflanze abgetan, inzwischen wurde aber erkannt, dass dieses Fehlurteil aufgrund einer zu niedrigen Dosierung zustande kam. Die traditionelle Anwendung von 10-20 Tr. Baldriantinktur auf einem Stück Würfelzucker ist eine deutliche Unterdosierung.

Nebenwirkungen: Bei Überdosierung, vor allem bei älteren Patienten, selten paradoxe Reaktionen: Unruhe, Schlaflosigkeit.

Gegenanzeigen: Nicht bekannt.

Präparate: florabio Baldriansaft Valdispert 45mg/-125mg Drg., Kneipp Baldrian Pflanzensaft Nerventrost, Hovaletten (mit Hopfen), Euvegal Drg. (mit Melisse), Sedariston Tr. Flüssigkeit. (mit Johanniskraut, Melisse), Psychotonin sed Tinktur (mit Johanniskraut), Biral forte Drg. (mit Passionsblume), Sedonium 300 mg. *Badeextrakt:* Silvapin N.

Teezubereitung: Kleingeschnittene Wurzeln (1 TL/Tasse) kalt ansetzen, 1 Stunde lang köcheln und 2–3 Stunden neben der Herdplatte nachziehen lassen. Wegen der etwas langwierigen Zubereitung am besten gleich 3–5 Liter zubereiten und den Tee kühl und dunkel lagern. Abends 2 Tassen erwärmen, bei Bedarf mit Honig süßen und genießen. Diese Teezubereitung ist wirkungsvoller als eine Überbrühung mit kochendem Wasser. Baldrian kann bei nervösen Erregungszuständen mit Melisse, bei nervös bedingten Schlafstörungen mit Hopfen und bei funktionellen Herzbeschwerden mit Weißdorn

kombiniert werden; die Kombinationen tragen erfahrungsgemäß zu einer Wirkungsverstärkung bei. *Äußerliche Anwendung:* 100 g Droge (für 1 Vollbad) mit 2 l Wasser heiß übergießen, nach 10 Min. abgießen und dem Badewasser zugeben.

Kommission E: *Unruhezustände, nervös bedingte Einschlafstörungen.*

Wildkräuterwerkstatt © 2021 Wildkräuterwerkstatt